№. 17. Warszawa 27 Kwietnia 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty:
w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5
Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:
Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronicy okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop
Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.
Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.**
Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2.
Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

☛ **Prenumerata „Kosmetyki“ w Galicji wynosi: rocznie koron 15, półrocznie kor. 7.50 hal. kwartalnie kor. 3.75 hal.**
Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie. ☚
Główne zastępstwo na Francję, Belgję i Niemcy: Société Générale de Publicité, Paryż, 12 Boulevard de Strasbourg.

Znaczenie preparatów mitinowych w kosmetyce.

W krótkim, bo zaledwie w dwuletnim okresie czasu, zajęły preparaty mitinowe *) D-ra Jessnera, wybitnego dermatologa, niepoślednie stanowisko. Kwestya doboru odpowiedniego preparatu podstawowego do maści leczniczych i kremów w celach kosmetycznych zajmowała przez długi szereg lat umysły znakomitych lekarzy i chemików. Chodziło bowiem o to, aby znaleść kompozycyę, odpowiadającą wydzielinom skóry, niejełczejącą, łatwo wessalną, łączącą się z łatwością z substancyami leczniczemi, przyjemną w użyciu i z wyglądu. Pierwszy postulat zajmuje nas najbardziej, jakkolwiek i reszta wymienionych zalet nie może być dla celów kosmetycznych obojętną. Wiadomo, że gruczoły łojowe skóry wydzielają tłuszcz, potne zaś surowicę, w której spotykamy drobne kuleczki tłuszczu. Jeśli tedy wcieramy wazelinę w skórę, spostrzegamy nieraz reakcyę w postaci zaczerwienienia, świądu, a nawet palenia. Niektórzy lekarze tłomaczą sobie to zjawisko indywidualną idiosynkrazyą do danego preparatu. Rzekłbym, że indywidualne w a r u n k i s k ó r y (nie organizmu) mają wpływ na wzmiankowane przypadłości, atoli mniejszy aniżeli sam preparat. Skoro bowiem tłuszcz nie odpowiada warunkom skóry, wtedy działa on, wniknąwszy w przestrzenie międzykomórkowe, tudzież w gruczoły łojowe i potne, jak obce ciało w tkance, co z reguły sprowadza reakcyę zapalnego zadraźnienia.

Jeśli wazelina n. p. nie wywołuje u każdego osobnika zadraźnienia, to przypisać winniśmy brak ujemnych objawów lekkiemu nacieraniu skóry, względnie zgrubiałemu nabłonkowi, lub w końcu wązkim ujściom gruczołów, przez które z trudnością przedostaje się wcierany tłuszcz. Po dłuższem jednakowoż wcieraniu tłuszczu w skórę, rozszerzają się stopniowo pory i tłuszcz wypełnia wszelkie wolne przestrzenie. To też skarżą się często osoby, stosujące Cold-Cremy, na szkodliwy wpływ ich na cerę. Laicy, zachwyceni początkowem zbawiennem działaniem Cold-Cremu, odnoszą mylnie następcze niemiłe objawy do rzekomo złego fabrykatu wspomnianego kosmetyku, albowiem nie wiedzą, że długotrwałe wcieranie preparatu z zawartością wosku musi wywołać niepożądane skutki.

*) wyrobu Krewela w Kolonii.

Mitinę zastosował Jessner do wydzielin gruczołów skóry i temu właśnie momentowi zawdzięczamy brak zadraźnienia po dłuższem nawet stosowaniu jej. Wcierając mitinę w skórę suchą, uzupełniamy jej braki niemal naturalnym środkiem, bo tłuszczem zwierzęcym w postaci zawiesiny (emulsyi), rozmieszczonej w surowicy mlecznej.

W niemałym stopniu przyczynia się do dodatniego działania odporność rozkładowa mitiny w przeciwstawieniu do innych tłuszczów, łatwo jełczejących. Tygiel Cold-Cremu, najstaranniej przyrządzonego, może oddać przysługę w pierwszym tygodniu posługiwania się nim, o ile po nabyciu nie był nieświeży, albowiem już po tygodniu lub dniach dziesięciu wydzielają się z niego kwasy tłuszczowe, drażniące skórę. Stąd to pochodzi, że tak wiele osób kremów „nie znosi", jakkolwiek mają skórę suchą, wymagającą koniecznie natłuszczenia jej. Znoszą natomiast mycie twarzy mlekiem. Fakt ostatni przemawia bardzo korzystnie za mitiną, którą uważam za s k o n c e n t r o w a n ą, n i e j e ł c z e j ą c ą „ś m i e t a n k ę, z której wyeliminowano zbyteczne dla naszych celów ciała białkowe.

Byłby zatem wielki czas, aby aptekarze używali mitiny do różnorodnych maści, wyrabianych do t. zw. „ręcznej" sprzedaży (maść cynkowa, borna i w. i.), a fabrykanci kosmetyków do swych preparatów, jużto dla dobra ogółu, jak i dla utrwalenia dobrej opinii swym wyrobom.

Zawartość płynu surowiczego w k r e m i e m i t i n o w y m (Mitinum cosmeticum) stanowi bardzo ważny moment w zastosowaniu preparatu tego do celów kosmetycznych. Każdy z czytelników zauważył, że podczas masowania twarzy rozgrzewa się do pewnego stopnia skóra, dzięki obfitemu dopływowi krwi. Tłuszcze w rodzaju wazeliny, użyte do miesienia twarzy nie przepuszczają na zewnątrz ciepła, czego następstwem bywa często zadraźnienie skóry. Przypatrzmy się działaniu kremu mitinowego w podobnych razach. Oto warunkuje podniesiona ciepłota skóry ulatnianie się płynu surowiczego, zawartego w kremie, który to proces wiąże tyle cieplika, że z chwilą zaprzestania

mięsienia czujemy miły chłód na twarzy. Podnieśliśmy niejednokrotnie, że zmiany temperatury wpływają zbawiennie na przemianę materyi w skórze twarzy, jak i ciała, н. p. kąpiele ciepłe z następczem ochłodzeniem zimną wodą, stąd też własność chłodząca kremu mitinowego stawia preparat ten na czele kremów kosmetycznych.

Należy tedy po wymasowaniu twarzy zostawić cienką powłokę kremu mitinowego na skórze do chwili dostatecznego jej ochłodzenia.

Wiadomo, że mięsieniem twarzy i ciała staramy się głównie pobudzić przemianę materyi, celem utrzymania, względnie wywołania elastyczności skóry. Nie mniej jednakowoż ważną jest dla nas kwestya soczystości cery i skóry ciała, którą osiągnąć wtedy można, gdy nam się uda usunąć zrogowaciały nabłonek i odsłonić głębsze warstwy soczystych komórek nabłonkowych. Do rozpulchnienia twardego nabłonka wymagana jest zawartość płynu w tłuszczu. Wprawdzie zawiera Cold-Crême wodę, wszelako nie możemy zastosować tego środka do mięsienia twarzy z powodu zawartości wosku; lanolina zaś nasycona wodą nie nadaje się do naszych celów z powodu zbitości i lepkości.

Stosując krem mitinowy do mięsienia, wywołujemy jednocześnie soczystość skóry, albowiem surowica rozpulchnia zewnętrzne warstwy nabłonka, a w dalszym ciągu stosowania zabiegu nasącza wewnętrzne warstwy, przyczem odgrywa niepoślednią rolę sam tłuszcz w postaci emulsyi, t. j. drobnych kuleczek, które z łatwością wnikają w przestrzenie międzykomórkowe, wypełniając je. Moment ostatni oddaje nam niepospolitą usługę przy suchej, linijkami i zmarszczkami zarysowanej skórze.

Jakkolwiek zwyczajnie wykonywa się masaż ciała w celach l e c z n i c z y c h bądź pewnych narządów, bądź też dla pobudzenia przemiany materyi całego organizmu, to jednak należy mieć jednocześnie na względzie i stronę kosmetyczną t. zn. winniśmy posługiwać się do masażu ciała mitiną c z y s t ą (Mitinum purum), wpływającą wysoce udelikatniająco na skórę, w przeciwstawieniu do innych tłuszczów, które spełniają wyłącznie zadanie pomocnicze dla łatwego przesuwania rąk po śliskiej powierzchni ciała.

Podobne objawy, jakie towarzyszą mięsieniu, spotykamy niejednokrotnie podczas naparzania twarzy. I tu uwzględnić musimy stopień rozgrzewania się skóry z powodu przykrego nieraz uczucia palenia. Wskazania do parówek twarzy są różnorodne; o nich pomówimy obszernie w przyszłości, a dziś wypada nam tylko wspomnieć o zabiegu, zdążającym do wywołania soczystości cery u osób o zwiędłej, anemicznej skórze, w których to przypadkach poprzedzić musi naparzeniu odpowiednie natłuszczenie całej twarzy. Dotychczas przepisywaliśmy w tym celu wazelinę amerykańską jako nadającą się najbardziej do zatrzymania surowicy krwi w przestrzeniach międzykomórkowych. Cel pożądany osiągaliśmy, aczkowiek skóra rozgrzewała się nadmiernie, czego uniknąć można przy zastosowaniu kremu mitinowego. Momentem, łagodzącym wyższą ciepłotę twarzy, jest ulatnianie się surowicy kremu mitinowego, o czem nadmieniliśmy już wyżej. Nadmienić wypada, że ulatnianie się surowicy powoduje zgęszczenie pozostałej emulsyi, z której wytwarza się masa dla płynów nieprzepuszczalna.

Tak więc łączy w sobie krem mitinowy zdolność regulowania ciepłoty twarzy wraz z własnością chronienia skóry przed utratą soczystości podczas działania na nią pary.

Reasumując zalety mitinowego kremu, jak i mitiny czystej, śmiało rzec możemy, że w preparatach tych zyskaliśmy znakomity środek kosmetyczny, jak niemniej dobry tłuszcz podstawowy do różnorodnych maści leczniczych.

Wobec tego, iż o paście mitinowej ukazała się ocena w numerze 15 „Kosmetyki", pozostaje nam jeszcze omówienie pudru mitinowego.

Preparatu tego nie należy identyfikować z pudrami zwyczajnemi, a nawet rzekłbym, że miano p u d r u przynosi ujmę wynalazkowi Jessnera, albowiem puder mitinowy uważam za *sproszkowany, matowy krem mitinowy.* Z chlubą podnieść należy, jeśli Krewelowi udało się 20% (!) kremu mitinowego przeobrazić przy pomocy innych n i e s z k o d l i w y c h składników w postać proszku, który nie zwija się, i tworzy powłokę niemal niedostrzegalną na skórze. Dzięki zawartości znacznej ilości tłuszczu w pudrze mitinowym przylega on szczelnie do skóry, nadaje jej wygląd matowy i nie wysusza, ani nie drażni jej. Nieprzepuszczalność mitiny dla płynów sprawia, że puder mitinowy zapobiega wytwarzaniu się połysku u osób skłonnych do pocenia się.

Wypada nadmienić, że niektóre pudry „natłuszczone" wistocie nie zawierają śladu tłuszczu, a dzięki znacznej zawartości łojku (Talcum venetum) czynią wrażenie tłustego pudru.

Puder zatem mitinowy, wyrabiany w czterech kolorach, zastosowanych umiejętnie do rozmaitych barw skóry, odpowiada wszelkim postulatom hygienicznym i estetycznym, wobec czego zasługuje — obok wymienionych preparatów mitinowych — na zupełne uznanie.

Dr. L. Luster.

Paczula.

Podkrzew ten lub też ziele trwałe rośnie w Indyjach wschodnich, na Cejlonie i Jawie, bywa tamże dość często, a tylko bardzo rzadko w Europie w cieplarniach hodowane. Botanicy nazywają ją Brodziec-Paczula(Pogostemon Patchouli Pell., Plectranthus gra-

veolens R. Br., Pl. intermedium Benth.) i pomieszczają ją w familji wargowatych (Labiatae).

Posiada ona wiele podobieństwa co do budowy i wzrostu do naszej mięty ogrodowej. Łodygę ma kosmatą, czworograniastą, liście naprzeciwległe, długo szypułkowate, jajowato rombowe do 8 centymetrów długie, przeszło 5 cent. szerokie, w podstawie klinowate, do połowy całobrzegie, od połowy ku wierzchołkowi zaś podwójnie lecz nierówno piłkowane, z wierzchu miękko puszyste, u spodu nagie gruczołkowate, przy brzegach rzęsowane, na nerwach wystających włoskami omszone. Ukwitnienie z gęstych, biało purpurowych kwiatków w kłosy ułożone. Zapach całej rośliny silny przenikliwy, aromatyczny, sobie właściwy, długo trwający, nieco kozłek lekarski a cokolwiek stęchliznę przypominający, smak jej korzenny, ostry.

Liście wraz z łodygami zbierane są przed okwitnieniem. Zawierają one olejek lotny otrzymywany przez destylację z wodą, garbnik i istotę żywiczną. 100 kilogramów ziela wydaje od 1.5—4 kilogr. olejku żółto zielonej barwy, cieżkości gatunkowej wodzie się równającej a zatem 1.00, własnościami do olejku sandałowego zbliżonego. Pomimo, iż ten ostatni posiada zupełnie odmienny, sobie właściwy zapach, fałszują nim olejek paczulowy, gęstością bowiem swoją najbardziej się do tego nadaje, zapach zaś jego paczula do tego stopnia zagłusza, iż niekiedy dodają go do 50%. Często również zdarza się zafałszowanie olejkiem z drzewa cedrowego lub z owoców kubebowych. W celu zaś nadania olejkowi intensywniejszego zapachu dodają około 25% olejku pochodzącego z dzikiej rośliny Tilam outam. Olejek paczulowy po upływie dłuższego czasu wydziela ciało krysztaliczne, znane pod nazwą kamfory paczulowej.

W ojczyźnie paczuli sprzedają ją w każdym kramie, mężczyźni palą ją jako tytoń, kobiety zaś okadzają nią swe włosy. Charakterystyczny zapach indyjskiego inkaustu czyli tuszu jak niemniej indyjskich mieszkań stanowi paczula. Najwięcej jednakże Arabowie używają obecnie paczuli, wypychając nią nawet pościel w mniemaniu, iż powstrzymuje ona choroby zaraźliwe i przedłuża życie.

Znaną jest od niepamiętnych czasów na targach indyjskich i służyła do perfumowania tak zwanych szalów perskich i tureckich. Do Europy dostała się po raz pierwszy w r. 1825. Już w roku 1830 najpoważniejsi fabrykanci perfum w Paryżu sprzedawali ją po cenie bardzo wysokiej. Od roku 1844 wprowadzoną została na stałe na targi europejskie przez Anglików i sprzedawaną była po 6 szylingów za funt, lecz nie znajdowała wielu nabywców. Dopiero później, kiedy francuzcy kupcy a raczej fabrykanci naśladując doskonale szale wschodnie po bajecznie wysokich cenach opłacane, w obieg puścić je nie mogąc, z powodu braku zapachu tychże, docieklі, iż prawdziwe szale wschodnie paczuli swój zapach zawdzięczają, poczęto ją kupować i po ogrodach uprawiać. Odtąd mówiąc nawiasem, szale francuzkie ukazywać się zaczęły jako prawdziwe i wyparły w zupełności wyroby pochodzące ze wschodu.

Paczulę początkowo sprzedawano w ćwierćkilogramowych wiązkach, składających się z łodyg i liści. Później nieco ukazały się saszetki początkowo będące artykułem bardzo rozpowszechnionym w różnych sklepach; składały się one z grubo proszkowanego ziela i waty. Używane one były nietylko dla nadania bieliźnie i ubraniu zapachu, lecz głównie do zabezpieczenia od molów i wszelkich owadów. Przypisywane jej te ostatnie własności były do tego stopnia przed 30 laty przeceniane, iż pomimo obfitych zbiorów, trudno było dostać na raz kilka kilogramów.

Oprócz saszetek wyrabiano z olejku perfumy paczulowe, które przed 30 laty były bardzo en vogue, szczególnie używane były przez damy zmuszone do silnego perfumowania się. Dziś wyszły one prawie zupełnie z mody, i przyznam się szczerze, iż żadnej z szanownych czytelniczek nie ośmieliłbym się ofiarować perfum paczulowych, chociażby nawet w prawdziwym szlifowanym flakonie bakaratowskim. W ofiarowaniu perfum należy umieć się orjentować i być au courant de la mode.

Poniżej podajemy tu przepisy na saszetki i perfumy paczulowe.

Saszetki. 1) Ziela paczulowego grubo sproszkowanego 360, Olejku paczulowego 25 kropel. 2) Ziela paczulowego 1000, Olejku paczulowgo 2, Piżma 1. 3) Korzenia fiołkowego 250, paczuli 250, kwiatu róży 250, Drzewa sasafrasowego 20, Drzewa sandałowego 20, kwiatu lawendowego 10, skórki pomarańczowej 200. po sproszkowaniu dodaje się kamfory 5, Piżma 0.02, Cybuszka 0.01, kumaryny 0.1, Neroliny 0.01, Olejku różanego 0.5, Olejku geranjowego francuzkiego 5 kropel, Olejku z migdałów gorzkich 2 krople.

Perfumy. 1) Spirytusu 3.785, Olejku paczulowego 40, Olejku różanego 8. 2) Spirytusu 80% 780, Olejku paczulowego 10, Olejku goździkowego 4, Olejku geranjowego 5, Extrait de Jasmin 200, 3) Spirytusu 5000, Olejku paczulowego 35. 4) Spirytusu 85% 1000, Olejku paczulowego 50, Olejku bergamotowego 25, Tynktury benzoesowej 20. 5) Spirytusu 90% 200, Olejku paczulowego 1.5, Olejku różanego 0,5, Olejku bergamotowego 1.0, Olejku geranjowego francuzkiego 5 kropel, Olejku sasafrasowego 5 kropel, Wanilliny 0,5, kamfory 0.5, Kumaryny 0.1. 6) Wody kolońskiej 150, Olejku z kwiatu pomarańczowego 1, Olejku paczulowego 1. 7) Wyskoku 2000, Extrait de verveine 50, Extrait Ess-Bouquet 50, Olejku paczulowego 6, Olejku cedrowego 6, Olejku goździkowego 3, Wody 50.

W. Wiorogórski.

Pogadanki estetyczne.

WŁOSY.

(*Dokończenie*).

Co się tyczy formy czyli układu włosów, to przedewszystkiem muszę zaznaczyć, że piękne włosy powinny być długie, gęste, lśniące, miękkie w dotknięciu i jedwabiste. Wszystkim tym warunkom mogą zadość uczynić jedynie włosy naturalne i dobrze utrzymywane. Wszelkie wytwory sztuki fryzjerskiej w rodzaju *postiches* lub innych dodatków zdradzają na pierwszy rzut oka tajemnicę, a w widzu zamiast zachwytu i uczucia estetycznego budzą niesmak a często i odrazę. O tem kobiety, zdaje się, jaknajmniej pamiętają i zamiast starannie pielęgnować swe włosy, zgodnie z wymaganiami estetyki i hygieny, zamiast czesać je tak jak tego wymaga naturalny układ włosów na głowie i wyraz twarzy — czeszą się jedynie podług mody, to też naprzykład gwałtownie przymuszają do fryzowania włosy gładkie lub uparcie przygładzają kędzierzawe. A tymczasem natura daje każdej twarzy odpowiednie ramy, i za wszelką chęć zmiany lub poprawienia mści się okrutnie, gdyż od naturalnego układu włosów zależy wyraz całej fizjognomii: niech figura będzie klasycznie piękną, cera prześliczna, kolor oczu przepiękny — zły, niedobrany do twarzy układ włosów popsuje wszystko; najładniejsza twarzyczka straci swój urok; przeciwnie, twarz nawet nieładna, lecz estetycznie uczesana, sprawia bardzo przyjemne wrażenie.

Układ włosów wymaga obok wprawy, znajomości zasadniczych praw fizjognomiki: dobry fryzjer nie może być rzemieślnikiem jedynie, lecz powinien być artystą, i przy czesaniu swych klientek brać pod uwagę kolor, gęstość i inne właściwości włosów oraz twarzy.

Ileż to dzisiaj istnieje różnych odmian fryzury! Niektóre panie lubują się w uczesaniu à la Corinna lub à la Chinoise, inne znów wolą fryzurę à la Cléo de Mérode lub w stylu renesansowym.

Nie wdając się w szczegółowy wykaz tych licznych uczesań, gdyż wkracza to w zakres fryzjerstwa, pragnę jedynie podać kilka rad i wskazówek czysto estetycznych. Przedewszystkiem dwa bardzo ważne zastrzeżenia:

1) Niema bezwzględnie pięknej fryzury.

2) Pojęcie piękna fryzury jest ściśle połączone z całym szeregiem innych warunków: wyrazem i konfiguracją twarzy, budową głowy, wzrostem etc.

Na dowolny wybór uczesania mogą sobie pozwolić jedynie blondynki, gdyż jasne włosy ślicznie wyglądają w każdem niemal upięciu, bez względu na to, czy to będą skromne gładkie sploty, czy czarujące zwoje nad czołem, czy długie warkocze, czy też długie rozpuszczone włosy, spadające w falach na ramiona. Dla włosów czarnych najodpowiedniejsze są długie lśniące loki i warkocze. Włosy rude powinny być trefione, nieco nastrzępione i oddzielone jedne od drugich. W ten sposób przybierają one odcień nieco łagodniejszy i wpadają trochę w odcień złotawy. To samo da się powiedzieć o włosach płomienistych.

Niektórym paniom zależy na tem, ażeby wyglądać młodziej, i w tym celu noszą one specjalne fryzury. Nie przeczę, iż uczesanie może daną osobę o lat kilka lub kilkanaście odmłodzić, jednakowoż bardzo często przez nieumiejętne uczesanie efekt bywa wprost przeciwny, i osoba taka naraża się na śmieszność, naprz. wiadomo, że warkocze odmładzają a wysokie uczesanie postarza, jeżeli jednak osoba, na twarzy której ząb czasu wyrył już trochę swe piętno, usiłować będzie par force stroić się w warkocze, to dysharmonia taka niedostrzegalną nie pozostanie...

Dalej w układzie włosów należy mieć również i wzrost na względzie. Osoby o słusznej wysmukłej figurce, mające twarzyczkę drobną, podłużną, powinny powiększać jej objętość okalającemi ją włosami. Takim osobom najlepiej będzie do twarzy w nizko upiętych lub spadających na ramiona warkoczach, przyczem nieco włosów powinno spadać nad czołem i nad uszami. Przeciwnie, osoby małego wzrostu a pełne powinny zawsze nosić włosy wysoko zaczesane nad karkiem, wysoko upięte na głowie, gdyż przy takiem uczesaniu osoby nizkie wydają się wyższemi i szczuplejszemi.

To są mniej więcej główne zasady harmonii i estetyki w zastosowaniu do włosów. W tych razach, gdy chodzi o zupełną harmonię i całokształt barw, należy brać również pod uwagę barwę cery i oczu. O tem pomówię w następnych pogadankach.

Malarz.

Kąpiele jako czynnik hygieniczny i kosmetyczny.

(*Dalszy ciąg*).

Zabiegi hydropatyczne.

Hydroterapia jest potężnym środkiem leczniczym w leczeniu różnych chorób, zwłaszcza przewlekłych, odgrywa też wybitną rolę jako czynnik par excellence kosmetyczny.

Zabiegi hydropatyczne stosuje się pod różnemi postaciami: jako obmywanie ogólne i częściowe, kąpiele, natryski etc. lub owija się pacjenta w kołdry wełniane i daje mu się pić dużo wody zimnej, w celu wywołania obfitych potów; to znów zanurza się pacjenta w zimną kąpiel lub zawija w mokre prześcieradło.

Jakakolwiek będzie postać tych zabiegów, i czy procedurę uskuteczniać będziemy w domu, czy też w specjalnych na ten cel przeznaczonych zakładach — hydroterapia ma swoje dość ścisłe wskazania lecznicze, więc zabiegom tym nie należy poddawać się, bez uprzedniego zasięgnięcia porady lekarskiej.

Jedynie osoby, znające dobrze swój temperament, swoje dolegliwości i mające pewną wprawę i doświadczenie w tym kierunku, mogą stosować zabiegi hydropatyczne bez specjalnych wskazówek lekarskich; osoby też takie, na mocy doświadczenia, modyfikować mogą t^0 wody, która zazwyczaj waha się pomiędzy $+ 12^0$ i $+ 8^0$ C.

Z początku taka nizka temperatura w porównaniu z dość wysoką temperaturą ciała ludzkiego ($+ 37^0$) sprawia wrażenie lodu, lecz tylko w pierwszej chwili, gdyż potem skutkiem t. zw. reakcji skóry uczucie zimna ustępuje miejsce uczuciu rozlanego po całem ciele ciepła.

Najważniejszą rzeczą jest otrzymanie i utrzymanie stałej temperatury $+ 8^0$. Starannie prowadzone zakłady hydroterapeutyczne, których nie brak i u nas w kraju, dochodzą do tego postulatu za pomocą specjalnych urządzeń, których opisy umieszczę na innem miejscu, a zajmę się teraz rozpatrzeniem strony leczniczo-kosmetycznej.

Jako środek *zapobiegawczy* stosuje się te zabiegi dość często: hartują one ciało, zabezpieczają przed zaziębieniem i leczą *zaczynający* się nawet katar.

Sposobów stosowania, jak już zaznaczyłem wyżej, jest dużo. Ze *skutecznością* samych zabiegów nie mają one nic wspólnego. Oto najczęściej stosowane zabiegi:

1) *Nacierania wilgotnemi prześcieradłami.*

Zasadzają się one na tem, że prześcieradła z grubego płótna zmoczone w zimnej wodzie zarzuca się pacjentowi na ramiona i naciera skórę całego ciała, poczem flanelą wyciera się silnie po raz wtóry.

Ten sposób stosowania jest pobudzającym, wzmacniającym i orzeźwiającym, stosownie do ilości zawartej w prześcieradle wody i siły nacierania.

Gdy chodzi o środek uspakajający na czas *dłuższy*, używa się t. zw. koców wilgotnych: pacjenta owija sie w wilgotne prześcieradło, układa w łóżku, a następnie owija jeszcze kołdrą flanelową.

Takie zabiegi hydropatyczne mają tę dobrą stronę, iż nie są wcale kosztowne, nie wymagają żadnych zachodów i mogą być stosowane w domu.

2) *Natryski* (*Douche*). Natryskiem nazywamy strumień wody albo pary wodnej, puszczony z pewnej wysokości, a któremu właściwą siłę nadaje odległość od zbiornika wody do miejsca, na które działa. Natryski bywają:

a) *pionowe czyli wstępujące*, gdy strumień pada z góry na dół, w kierunku zupełnie pionowym;

b) *wstępujące*, gdy strumień wody bije z dołu do góry, jak fontanna;

c) *boczne*, gdy strumień wody może być skierowany we wszystkich dowolnych kierunkach; kształt i siłę strumienia można regulować za pomocą odpowiednich przyrządów;

d) *rozpylone*, gdy strumień wytryskuje w formie pyłu we wszystkich kierunkach i naraz pada na całe ciało;

e) *miejscowe*, gdy strumień pada na pewną część ciała, naprz. okolicę wątrobową, śledzionową.

Pod względem t^0 natryski bywają:

a) *o umiarkowanej* temperaturze, (z wody letniej);

b) *zimne* (najczęściej stosowane);

c) *szkockie* (strumień gorący naprzemian ze zimnym);

d) *naprzemienne* (z kilkakrotną zmianą t^0).

T^0 wody natryskowej, jak nadmieniłem, waha się zazwyczaj między $12-8^0$; jest to ciepłota zimnych natrysków; poniżej 8 stopni natrysk bywa zazwyczaj bolesny, i nie następuje t. zw. „reakcja“ skóry.

Co się tyczy *siły*, z jaką woda uderza o ciało, to siła ta oczywiście zależną jest przedewszystkiem od odległości pomiędzy ciałem a zbiornikiem z wodą. Siła ta może być za pomocą specjalnych przyrządów ściśle regulowaną i modyfikowaną, w zależności od wskazań leczniczych w poszczególnych przypadkach. Wogóle siła uderzenia wody o ciało powinna być umiarkowaną, a *czas* stosowania natrysku — niezbyt długi ($^1/_4$ m. — 1 m.)

Najlepiej jest brać natryski na czczo, zaraz po wstaniu, gdy skóra jest jeszcze nieco rozgrzaną i wilgotną, gdyż wówczas ciało, zanim jeszcze zdąży stracić swą ciepłotę naturalną, doznaje żywego wrażenia, zostaje całe gwałtownie wstrząśnięte, a woda zimna kłuje skórę jak gdyby szpilkami. Oziębienie bywa tylko pozorne, a krew szybko przypływa do skóry. W takich warunkach natrysk trwający około minuty z wysokości mniej więcej 5 metrów wywiera na cały ustrój wpływ orzeźwiający.

Nie należy nigdy rozpoczynać zabiegów hydropatycznych w czasie wielkich upałów ani też podczas zimy. O tym ostatnim warunku powinny zwłaszcza pamiętać osoby o delikatnem zdrowiu jak również osoby skłonne do wszelkiego rodzaju zapaleń dróg oddechowych (naprz. gardła i oskrzeli). Najlepiej więc rozpoczynać zabiegi na wiosnę podczas suchej i umiarkowanej pogody; po przyzwyczajeniu się zaś do natrysków można już potem stosować je przez rok cały.

Rozumie się, iż najlepiej jest brać natryski w zakładach hydropatycznych, posiadających wszystkie nowoczesne urządzenia, jednakowoż komu czas i okoliczności na to nie pozwalają, ten może sobie bardzo łatwo sam urządzić natrysk w domu, tembardziej iż dzisiaj przyrządzają doskonałe tego rodzaju aparaty.

Hydroterapja datuje zaledwie od r. 1835, kiedy szlązak nazwiskiem Priessnitz począł stosować leczenie zimną wodą. Od owego czasu metoda jego rozpowszechniła się bardzo prędko po całym świecie, gdyż skuteczność jej w bardzo wielu razach jest niezaprzeczalną. Dziś hydropatja zajęła wybitne stanowisko w medycynie jako środek zapobiegawczy i leczniczy w wielu cierpieniach, których wyleczenie dotychczas było połączone z niemałemi trudnościami. Kosmetyka

też wiele pozyskała przez wodę zimną: hydropatja pobudza działalność skóry, nadaje jędrność mięśniom, uspakaja system nerwowy, a te wszystkie dodatnie czynniki wpływają na rozwój i zachowanie urody. To też dużo jest kobiet rozmiłowanych aż do zbytku w tych zabiegach, co w niektórych przypadkach zamiast dodatniego może wywołać wpływ ujemny, gdyż tu jak i we wszystkiem wystrzegać się należy przesady.

Poprzedziwszy temi uwagami stosowanie zabiegów hydropatycznych, przejdę teraz do wykazu tych wszystkich cierpień, w których z bardzo dobrym rezultatem stosować można zimną wodę.

Dr. W. M.

(Dokończenie nastąpi).

Dyskusja w sprawie reformy stroju kobiecego.

XV.

Francuzi powiadają; „une femme bien faite et une femme à taille élégante n'est pas chose pareille". I słusznie, gdyż—jedno nie zawsze w parze idzie z drugiem. O ile zaś pierwsze jest od nas niezależne, o tyle z drugiem można sobie poradzić.

Ważną w tej kwestyi jest sprawa noszenia lub nienoszenia gorsetu. Nikt chyba w tej sprawie stanowczo tak lub nie orzec nie zechce. Łatwiej ją roztrząsać, gdy podzielimy kobiety na trzy kategorye: 1) zbyt szczupłe, 2) zbyt tęgie i 3) tuszy normalnej. Każda z tych kategoryj inaczej na gorset zapatrywać się winna.

A więc: **Zbyt szczupłe** — niechaj wcale gorsetu nie noszą. Powinny natomiast starannie obmyśleć fason sukien i okryć, by braki zamaskować.

Zbyt tęgie — jeśli dbają o swój wygląd—**nigdy** bez gorsetu ukazywać się nie powinny. Gorset ich powinien być bardzo dużych rozmiarów, z mocnego materyału, robiony podług figury, by szczelnie obejmował kształty; fiszbiny muszą być giętkie i ograniczone do minimum.

Kobietom rozwiniętym normalnie zalecić można zastąpienie gorsetu batystowym **porte-buste** i nie krępującym **serre-hanche**, zakończonym z przodu i z boku dwiema parami podwiązek.

Porte-buste zabezpiecza piersi od obwisania i maskuje obwisanie, o ile już to nastąpiło.

Serre-hanche umożliwia gładkie leżenie spódnicy i pasków. Figura przytem nic nie traci na giętkości, kształty uwydatniają się, — i zdaje się, że hygiena nie ma na co się uskarżać.

Paryż. *Milly R.*

Odpowiedzi Redakcji.

Cyrano. 1) Można. 3) Wstrzykiwania parafiny. 3) Pisaliśmy w № 1 i 2 z r. b.

P. S. z prowincji. 1) Dotychczas niema. Wkrótce ma być otwarty. 2) Tylko lekarz. 3) Farba nieszkodliwa.

P. Maryi. Preparat składa się z tłuszczu, wosku i soli ołowianej. Szkodliwy.

Brunetce. Naparzanie i mydło alkaliczne № I.

Dr. B. M. Napiszemy o tem niebawem. Za słowa uznania dla naszej pracy serdecznie dziękujemy.

P. B. w Kiszyniowie. 1) Zamieścimy w jednym z najbliższych numerów. 2) Woda letnia. 3) Preparat nieszkodliwy. 4) Raz dziennie.

P. Antoninie. 1) Farba nieszkodliwa. 2) Zawiera ołów 2) Olejek migdałowy.

NADESŁANE.

SRODKI do ZĘBÓW

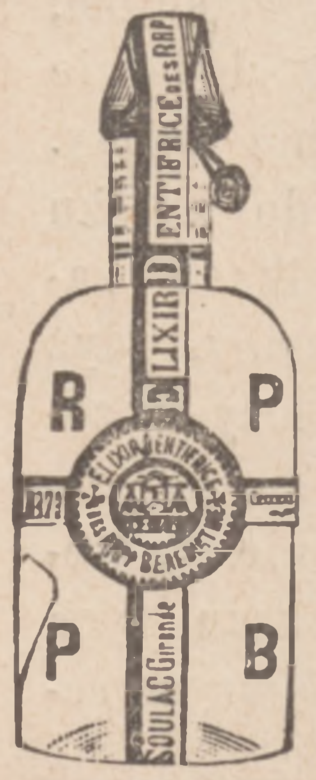
ELIKSIR, PROSZEK i PASTA

Ojców BENEDYKTYNÓW

Opactwa **SOULAC**

WAŻNA UWAGA:

Flakony eliksiru Benedyktynów nie opatrzone plombą komory celnej rossyjskiej powinny być uważane za podrobione.



MODEL FLAKONU

Najwyższa nagroda na Wystawie Wszechświatowej w S. Louis 1904 r.

Nieporównane dla utrzymania piękności skóry

KALODERMA

KALODERMA-CLICERYNA :: KALODERMA-MYDŁO
KALODERMA-PUDER.

F. WOLFF i SYN w KARLSRUHE

PERUIN



Peruin

Dla pragnących mieć **piękne włosy;** wstrzymuje zupełnie **wypadanie włosów** i niszczy **łupież.**

Sprzedaje się wszędzie po **1 r. 75 k.**

Skład główny na Królestwo Polskie w Tow. Akc. **Henryk WELT Warszawa Przejazd 5.**

Wiele Miljonów!!

Pluskiew, prusaków, karaluchów, pcheł, much, moli, mrówek etc. tępi corocznie patentowany środek

INSECTIN

fabrykanta **E. Schultz** Katowice g/Sz.
Żądać w aptekach i składach aptecznych.
Jedyny reprezentant na Królestwo i Cesarstwo Farmaceutyczne i Chemiczne T-wo Akcyjne
HENRYK WELT, Warszawa, Przejazd 5.

„Dziennik Wileński"

Najtańsze pismo polskie CODZIENNE NA LITWIE.

PRENUMERATA WYNOSI:

w WILNIE **rocznie 4 rub., miesięcznie 35 k.,**
za odnoszenie do domu miesięcznie **10 kop..**

Na prowincyi z przesyłką pocztową:	**rocznie — 6 rub.** **miesięczeie 50 kop.**

PRENUMERATĘ przyjmują: Księgarnie, Biura ogłoszeń, filie i Administracya **„Dziennika Wileńskiego"** WILNO, Dominikańska 17.

Wieczna Młodość



Znakomita i nieszkodliwa farba do włosów **„Kascha"** jest królową wszystkich farb do włosów, nadaje włosom siwym natychmiast po użyciu pierwotną ich barwę. **Progresywna** zaś **„Kascha"** pzeznaczona dla dam, nie jest wcale farbą, lecz tylko płynem, który po kilkakrotnem użyciu przywraca siwym włosom stopniowo naturalną barwę pierwotną. Poleca się również **D-ra Gräfe proszek niszczący włosy („Enthaarungspulver")**, doskonały i nieszkodliwy środek do usuwania włosów z brodawek, wąsów i brody. Ceny: większe pud. **„Kascha"** rb. 2.70, małe rb. 1.50. **„Progressywna Kascha"** rb. 2.50 i **proszek niszczący włosy** rb. 1.60. Żądać we wszystkich większych składach aptecznych, perfumeryach i składach fryzjerskich w Warszawie i na prowincyi. Skład główny w Warszawie w Akc. Towarzystwie Przetworów Chemicznych i Aptecznych **Henryk Welt**, ul. Przejazd 5. Reprezentant na Rosyę **H. Neumann** Łódź, ul. Andrzeja 26.



PARFUM CORDIALE

PERFUMY „KORDIAL"

NAJNOWSZE i NAJMODNIEJSZE PERFUMY
POD WZGLĘDEM PIĘKNOŚCI I SIŁY ZAPACHU
NIE MAJĄ RÓWNYCH SOBIE.

Ferd. Mülhens

KOLONIA NAD RENEM.
DOSTAWCY DWORU
JEGO CESARSKIEJ MOŚCI.
DO NABYCIA WSZĘDZIE.

ALBAROSA

Wypróbowany kosmetyczny środek-usuwa piegi i opaleniznę. Udelikatnia cerę

Żądać wszędzie!

Główny skład w aptece

A. RYLA.

KRAK. PRZEDMIEŚCIE № 59.
Na żądanie wysyła się pocztą

Migrenę i silne bóle Głowy

usuwają natychmiast i wzmacniają ustrój nerwowy
Pastylki **D-ra Lauterbacha w Paryżu.**

Cena pudełka rb. 1;— ½ pudełka 55 kop.

Żądać w aptekach i składach aptecznych. Zamiejscowym wysyła się za zaliczeniem. Sprzedaż hurtowa w składach firmy **„Ludwik Spiess i Syn"** oraz Tow. Akc. **„Henryk Welt".**

Reprezentant na Królestwo i Cesarstwo

A. KIRSZROT, Warszawa, Karmelicka 13, tel. 191,58

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36.46